Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Toate persoanele cu dizabilităţi au fost şi sunt supuse în fiecare zi încălcărilor serioase ale drepturilor omului. Cum ar putea fi percepute altfel? Trăind la marginea societăţii, de zeci de ani ne este refuzat accesul la toate resursele societăţii. Ni se refuză şansele egale şi accesul la educaţia incluzivă, angajare, tehnologii noi, servicii sociale şi de sănătate, sport şi activităţile de recreare, bunuri de consum şi servicii - ni se interzic drepturile omului. În ciuda realităţii evidente, în trecutul nostru recent sau chiar astăzi, foarte puţini oameni au considerat dizabilitatea ca pe o problemă a drepturilor omului.

Mentalităţile au început să se schimbe încet şi continuă să se schimbe. *„Ca şi multe alte regiuni ale lumii, în ultimele decenii, Uniunea Europeană a parcurs un drum lung, de la o filozofie 'paternalistă' faţă de persoanele cu dizabilităţi, la o filozofie prin care se încearcă preluarea controlului asupra propriilor vieţi de înseşi persoanele cu dizabilităţi”* (Declaraţia de non-discriminare de la Madrid plus rezultatele acţiunii pozitive în includerea socială, martie 1992). Vechea abordare era inacceptabilă şi acum ne cerem drepturile legitime de a fi deplin integraţi în societate, cu acces la toate drepturile garantate tuturor cetăţenilor.

Dar de ce ne vrem drepturile consfinţite prin lege? Privind în urmă, spre mişcarea drepturilor civile din Statele Unite, Martin Luther King obişnuia să spună semenilor săi, cetăţenii *„Sunt de acord că este imposibil să schimbi sentimentele interioare ale omului doar prin lege. Dar nu aceasta este intenţia legii. Legea nu urmăreşte să schimbe sentimentele interioare ale unei persoane; ci, urmăreşte să controleze efectele externe ale acelor sentimente interioare”*. (aprilie 1957).

Legea nu poate schimba mentalitatea angajatorului peste noapte, dar îl poate împiedica să refuze să mă angajeze, să mă instruiască sau să-mi ofere posibilităţi de avansare din cauza dizabilităţii mele.

Revendicarea drepturile omului de a fi trataţi pe principii de egalitate cu persoanele fără dizabilităţi, începe cu solicitarea de a introduce articole specifice, antidiscriminatorii, în convenţiile europene sau naţionale sau în legi. De câţiva ani, normele legale de combatere a discriminării au fost adoptate de Naţiunile Unite, Uniunea Europeană, Statele Membre şi ţările în curs de aderare.

La nivel European, EDF s-a zbătut să obţină recunoaşterea explicită a dizabilităţii în tratatele Uniunii Europene şi legislaţia Consiliului European. Rezultatul a fost introducerea unei referinţe la dizabilitate în Articolul 13 al Tratatului Consiliului European şi în directivele acestuia, cu scopul, pe lângă alte realizări, de a combate discriminarea pe criterii de dizabilitate la obţinerea unui loc de muncă.

Cu toate acestea, respectarea drepturilor omului privind persoanele cu dizabilităţi nu trebuie considerată ca atare. Precum s-a menţionat, există posibilităţi legale pentru a apăra drepturile persoanelor cu dizabilităţi în cadrul Naţiunilor Unite, Consiliului European, instituţiilor europene şi în unele ţări ale Uniunii Europene. Includerea drepturilor persoanelor cu dizabilităţi în legi şi tratate este o condiţie necesară în lupta noastră pentru drepturile omului.

Din păcate, o astfel de recunoaştere legală nu este suficientă. Următoarea noastră bătălie spre o Europă fără bariere este implementarea corectă a legii non-discriminării. În documentele legislative se declară că drepturile există, dar, din păcate, nu le garantează în mod automat. Puterea unui document legal depinde, atât de punerea sa în aplicare, cât şi de forţa declaraţiilor sale. Mai mult, punerea în aplicare depinde şi de presiunea politică pe care organizaţiile persoanelor cu dizabilităţi vor fi capabile să o exercite.

Este o nevoie ca însăşi persoanele cu dizabilităţi să-şi cunoască drepturile pe care le au, în ceea ce priveşte angajarea, problemele sociale, accesul la transport, cultură. Lipsa de acces la aceste drepturi este clar o violare a drepturilor lor. De aceea, organizaţiile persoanelor cu dizabilităţi trebuie să determine funcţionarea acestor legi.

Aşa cum discipolii feminişti au dezvoltat teorii specifice în legătura cu criteriul de discriminare „sex", astfel şi persoanele interesate de studiile despre dizabilităţi (discriminare) au dezvoltat teorii despre „dizabilităţi” ca un „principiu” pentru discriminare. În esenţă, astfel de teorii încearcă să răspundă unei simple întrebări: „care este cauza dizabilităţii?”. În principal, se disting două teorii sau „modele” opuse, respectiv: modelul medical al dizabilităţii şi modelul social al dizabilităţii. Modelul medical reflectă abordarea demodată, ortodoxă a „dizabilităţii” iar modelul social reflectă ideea modernă despre dizabilitate. Ambele modele sunt examinate şi ilustrate mai jos.

- va urma -

Material prelucrat de dl. **FRANCISC SIMON - Preşedinte ONPHR (Organizaţia Naţională a Persoanelor cu Handicap din România)**

Oare...

OPRIŞAN FELICIA
Hunedoara

iubirea învinge întotdeauna?

Poate vi se va părea stranie întrebarea ce reprezintă titlul acestui articol, dar o să înțelegeți de ce am pus-o. Mă numesc Felicia, sunt din Hunedoara şi la vârsta de 9 ani am suferit un grav accident de maşină, cu tasarea măduvei în zona cervicală. Am rămas cu sechele destul de mari, dar mă pot deplasa cu ajutorul unui baston, iar cu membrele superioare mă descurc să fac lucruile uşoare care nu necesită multă putere. Am urmat liceul economic de la Sebeş Alba şi am lucrat 10 ani pe post de contabil. Acum sunt pensionară şi coordonez un cerc de terapie ocupațională în cadrul Asociației Handicapaților Neuromotori. Pe scurt acestea sunt câteva date de prezentare, dar vreau să vă împărtăşesc „luptele... piedicile... şi bucuriile mele legate de căsătorie".

Am scris această experiență de viață pentru că ştiu ce greu este pentru o persoană cu handicap să-şi găsească perechea şi mai ales pentru părinții care au copii cu probleme să învețe să țină cont şi de ceea ce doresc ei, de sentimentele şi trăirile lor.

Ca orice persoană cu handicap, la vârsta de 28 de ani sufeream mult din cauza singurătății şi doream din tot sufletul să mă căsătoresc, să am pe cineva aproape, să iubesc şi să fiu iubită...

Am crescut în mijlocul adunărilor de la „Oastea Domnului", eram înconjurată cu multă bunăvoință şi simpatie de toți frații, dar... pentru căsătorie alegeau alte fete. Timpul trecea şi o dată cu el, dorința mea devenea tot mai mare... dar după mulți ani m-am reîntâlnit cu un fost coleg de liceu... o veche iubire reînviată. Soarele avea din nou căldură, şi toate lucrurile zâmbeau pline de farmec şi viață, speranța a reînviat şi iubirea a înflorit...

Ne-am vizitat de câteva ori (chiar dacă ne despărțeau cîteva sute de kilometri) şi părea că nimic nu va reuşi să ne despartă, nici măcar „o bătaie zdravănă" pe care am primit-o de la tata, când m-am întors odată din vizită.

Durerea cea mai mare nu a fost ceea fizică, ci mă durea sufletul pentru că „cei dragi mie, părinții mei" nu erau de acord cu ideea de „căsătorie", fără să țină câtuşi de puțin cont de nevoile, dorințele, visele, sentimentele şi, mai ales, de „DREPTUL MEU LA IUBIRE"!!!

Am hotărât totuşi să ne căsătorim împotriva voinței lor şi, în 1988, în luna octombrie, am vrut să depunem actele la primărie. Au fost cele mai grele zile din viața mea, căci trebuia să aleg între ajutorul părinților (eram dependentă de maşină pentru a merge la serviciu) şi „IUBIREA MEA"...

Sunt născută în zodia „fecioarei" şi caracterizată prin simț practic şi echilibrat şi poate de aceea am renunțat la „IUBIREA MEA"...căci nu am avut destul curaj, sau suficientă încredere, că vom REUŞI ÎMPREUNĂ, DOAR NOI DOI... să depăşim toate greutățile vieții... şi poate am greşit.

Ne-am despărțit cu inimile îndurerate, dar cel mai mult a suferit EL... şi sincer vă spun: nu merita... era un băiat de nota 10!!!

Dar a venit Revoluția peste noi şi vîntul schimbării a permis înființarea asociațiilor. Acolo l-am cunoscut pe GELU, cel care, după numai câteva luni, a devenit SOȚUL MEU! Au fost şi atunci împotriviri, mai ales din partea mamei, dar am învățat să nu cedez şi, în 27 aprilie 1991, ne-am căsătorit. Am avut şi zile bune şi zile rele... dar eram ÎMPREUNĂ şi am reuşit să le depăşim pe toate. Acum, când nu mai trăiesc nici unul dintre părinții noştri, când surorile sunt cu familiile lor, este foarte bine că ne avem unul pe altul, ne sprijinim, ne ajutăm, ne bazăm pe forțele proprii şi cel mai bine ne simțim unul în compania celuilalt.

Am scris această experiență de viață pentru că ştiu ce greu este pentru o persoană cu handicap să-şi găsească perechea şi mai ales pentru părinții care au copii cu probleme să învețe să țină cont şi de ceea ce doresc ei, de sentimentele şi trăirile lor. IUBIREA este cel mai puternic sentiment şi la EA au dreptul toate ființele, indiferent de înfățişare, rang, poziție socială, vârstă sau situație materială. EA este cea care ne înalță pe culmile FERICIRII.... şi ne coboară în prăpăstiile deznădejdii... şi totuşi nimic nu este mai „imprevizibil" decât IUBIREA....!!!

Cuvintele speranței (IV)

Ion Buciuman

„Femeie”, i-a zis Isus, „de ce plângi? Pe cine cauți?”
Ioan 20: 15

Întrebarea pe care a pus-o Mântuitorul Mariei este o mare promisiune pentru noi, cei care trecem adesea prin dezamăgiri şi pierderi. Putem conta pe aceeaşi disponibilitate şi interes divin, ori de câte ori trecem prin întristări şi necazuri. În marea Sa bunătate, Hristos Se pleacă spre noi şi se interesează de motivul plânsului nostru. Întrebarea Sa este necesară pentru a ne ajuta să ne clarificăm sentimentele şi adevăratele motive ale suferinței.

…

Când se porneşte şuvoiul lacrimilor, prin credință poți auzi cuvintele de mângâiere care vin de la Cel care a umplut inima Mariei de cea mai sfântă mângâiere şi bucurie. Poți conta pe disponibilitatea divină de a fi mereu alături de cei ce plâng cu adevărat. Poți fi sigur că Cel pe care-L cauți Se află chiar la dreapta ta, în cele mai neprielnice momente. Răspunde însă corespunzător întrebărilor Sale, şi bucuria ta ar putea fi ca un râu şi fericirea ta ca valurile mării.

În dimineața aceea Maria se afla în fața mormântului gol şi simțea că a suferit o pierdere imensă, pe care nimeni nu o putea înțelege. Inima ei era cuprinsă de disperare şi teamă. Întreaga ei speranță se prăbuşise odată cu dispariția Celui în care îşi pusese toată încrederea. Cu un gest de resemnare, ea încerca să mai salveze ce se mai putea, îndeplinind față de Hristos cele de trebuință. Ea venise încărcată cu miresmele necesare îngropării, dar a constat că trupul Domnului ei lipsea din mormânt. Această nouă încurcătură a făcut să sporească şi mai mult simțământul de pierdere. Durerea ei nu mai cunoştea margini.

Cineva era totuşi acolo

pentru a se interesa de motivul durerii ei. Când presupusul grădinar a întrebat-o de ce plânge, Maria a avut un moment de luminare a sufletului. Intuiția ei feminină îi spunea că acesta ar putea fi un început promițător. De aceea Maria a răspuns prompt întrebării. Era minunat că cineva se interesa de sufletul ei. Chiar dacă nu s-ar mai fi întâmplat nimic bun în continuare, întrebarea aceasta, îi făcea aşa de bine.

Luminița de la capătul tunelului se transformă brusc în lumina deplină, atunci când Maria şi-a dat seama că chiar Domnul ei era cel care o întreba. Aşa ceva era incredibil. Hristos stătea în fața ei viu şi nevătămat. Nici chiar în cele mai frumoase vise nu-şi putuse vedea Maria o asemenea surpriză. În ocazii anterioare, prezența Domnului era totdeauna o sursă de bucurie şi speranță, dar momentul acesta le depăşea pe toate.

Întrebarea pe care a pus-o Mântuitorul Mariei este o mare promisiune pentru noi, cei care trecem adesea prin dezamăgiri şi pierderi. Putem conta pe aceeaşi disponibilitate şi interes divin, ori de câte ori trecem prin întristări şi necazuri. În

>>> continuare în pagina 05

>>> continuare din pagina 04

marea Sa bunătate, Hristos Se pleacă spre noi şi se interesează de motivul plânsului nostru. Întrebarea Sa este necesară pentru a ne ajuta să ne clarificăm sentimentele şi adevăratele motive ale suferinței.

Atunci când ne luăm timp să răspundem corect la întrebarea Mântuitorului, vom constata adesea că motivele nu sunt cele mai corespunzătoare. Dacă plânsul nostru are la bază un motiv ieftin şi lipsit de importanță, sau dacă suferim de prea mult orgoliu, sau dacă pierderea este determinată de propriile noastre greşeli, avem deja toate motivele să nu mai plângem pentru un lucru care nu merită atâta zbucium şi frământare.

Alteori, întrebarea Învățătorului oamenilor, este ocazia unei lecții de pocăință şi întoarcere. În acest caz, plânsul nostru are darul de a ne limpezi ochii să putem vedea mai bine calea pe care El doreşte să umblăm. După asemenea momente de durere vindecătoare, urmea-ză de regulă un drum nou şi o nouă perspectivă ni se deschide înainte.

Dacă lacrimile noastre sunt justificate, faptul că Mântuitorul ne întreabă, este ocazia de a afla cât de mult îi pasă Lui de adevăratele noastre dureri. El este lângă noi pentru a ne face povara mai uşoară şi durerea mai suportabilă. El stă lângă noi pentru a ne convinge că înțelege întreaga tristețe care ne învăluie. El Însuşi a fost adesea Om al durerii şi obişnuit cu suferința. El Însuşi a fost singur şi neînțeles, iar prin suferințele Sale El a deschis o cale prin care strigătele noastre de ajutor ajung acolo unde trebuie.

Când se porneşte şuvoiul lacrimilor, prin credință poți auzi cuvintele de mângâiere care vin de la Cel care a umplut inima Mariei de cea mai sfântă mângâiere şi bucurie. Poți conta pe disponibilitatea divină de a fi mereu alături de cei ce plâng cu adevărat. Poți fi sigur că Cel pe care-L cauți Se află chiar la dreapta ta, în cele mai neprielnice momente. Răspunde însă corespunzător întrebărilor Sale, şi bucuria ta ar putea fi ca un râu şi fericirea ta ca valurile mării.

- va urma -

Cum sa supravietuim soculuI durerii si stresului

„Cum mângâie pe cineva mamă-sa, aşa vă voi mângâia Eu.”
(Is. 66,13)

Cu câțiva ani în urmă, mai mulți cercetători studiau efectul şocurilor vieții asupra sistemului nervos central. Ei au aşezat un miel singur în țarcul său. Apoi au instalat dispozitive pentru şocuri electrice de jur împrejurul țarcului. Cand mielul a mers într-o margine a țarcului, cercetătorii au apăsat pe un întrerupător şi mielul a fost zdruncinat de un şoc electric. Imediat, a tresărit şi a fugit cât a putut în partea cealaltă. La scurt timp, cercetătorii au declanşat din nou un şoc electric şi mielul a luat-o iarăşi la fugă. Nu revenea niciodată într-un loc unde primise mai înainte un şoc electric. După o serie de şocuri, bietul miel a rămas în picioare, tremurând, în mijlocul țarcului. Nu avea unde să se ducă, nici unde să se ascundă. Şocurile erau pretutindeni. Complet copleşit emoțional, plin de nelinişte şi stres, nervii lui au cedat.

Apoi a fost pus în țarc fratele lui geamăn, dar cu mama. Când i-au aplicat un şoc electric, mielul a luat-o la fugă, dar a alergat la mama şi s-a lipit strâns de ea. Evident că ea l-a liniştit şi i-a dat încredere, pentru că mielul a plecat de lângă ea şi a început să mănânce. Cercetătorii au apăsat din nou pe întrerupător, şi mielul a alergat iar la mama lui. Cercetătorii au observat diferența cel de-al doilea miel nu avea nicio teamă să se întoarcă în locul unde primise şocul electric. Mai mult, şocurile ulterioare

nu l-au mai tulburat. El nu a prezentat niciunul dintre simptomele de nervozitate, stres şi anxietate, observate la geamănul său în aceleaşi împrejurări.

De unde această diferență remarcabilă? El avea siguranța cuiva la care să alerge. El avea încredere şi găsea putere în cineva din afara lui pentru a învinge stresul.

Şi noi, când înfruntăm singuri durerea şi nelinişteа, putem fi copleşiți uşor. Satana ştie lucrul acesta şi, de aceea, se străduieşte din răsputeri să-i facă pe oameni să se înstrăineze de membrii familiei şi de prieteni.

Aşa cum mielul găsea siguranță lângă mamă, copiii lui Dumnezeu găsesc pace într-o relație iubitoare, de încredere, cu Dumnezeu, Creatorul lor. Când suntem în siguranță, în brațele Domnului Isus, putem rezista la orice şoc pe care ni-l poate produce lumea aceasta.

Iubite Doamne, condu-mă în siguranță printre minele durerii, îngrijorării şi stresului, care sunt în calea mea.

Autor: **Mark Finley**
Sursa: **www.azsvaslui.org; http://forum.tin.ro/**

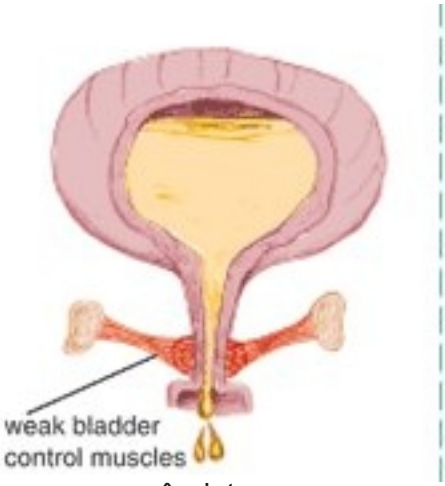
Incontinenta urinara

- exercițiile Kegel, stilul de viață, stresul, sarcina, greutatea -

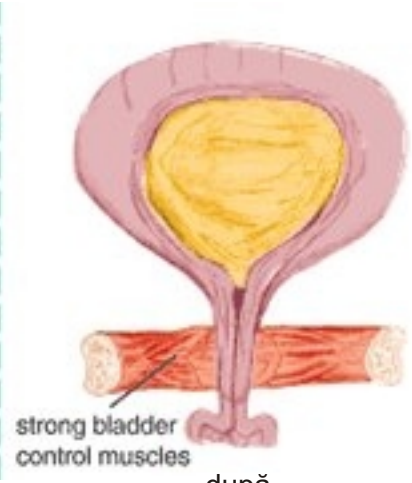
Incontinența urinară (pierderea necontrolată a urinii) este o afecțiunea frecventă în rândul femeilor. Una din trei femei au incontinență urinară. Din fericire există multe tratamente eficiente pentru această afecțiune.

Exercițiile Kegel sunt eficiente în tratamentul incontinenței urinare?

Exercițiile Kegel sunt foarte eficiente. Cel mai important lucru este să fie făcute corect şi pe o perioadă îndelungată. Rolul acestor exerciții este de a întări musculatura pelviană. Rezultatele sunt vizibile după aproximativ 2-3 luni de practicare. Medicul specialist este cel care îndrumă pacientele pentru a fi executate corect. Din păcate, una din trei femei folosesc această tehnică fără a fi îndrumate.



înainte



după

Cum se execută corect exercițiile Kegel?

Specialiştii spun că aceste exerciții pot fi făcute oriunde, dar pot fi destul de dificile pentru o începătoare. Din acest motiv, pentru început, este mai bine ca femeia să stea întinsă, cu o mână pe abdomen pentru a verifica relaxarea mușchilor abdominali. Exercițiul constă în contracția mușchilor pelvieni în acelaşi mod în care opresc fluxul urinar în timpul micțiunii. Ciclurile de contracții care trebuie menținute pentru 4 secunde, urmate de relaxarea mușchilor timp de 4 secunde, trebuie repetate timp de 5 minute. Aceste exerciții nu trebuie practicate în timpul micțiuni, deoarece pot cauza disfuncții urinare. După o perioadă de 2 - 3 luni, când mușchii sunt suficient de tonifiați, femeile trebuie să folosească acest avantaj în viața de zi cu zi. De exemplu, să îşi contracte musculatura pelviană înainte de a tuşi, de a ridica obiecte grele, situații în care, înainte de a practica aceste exerciții, aveau incontinență urinară. Dacă exercițiile au fost practicate adecvat şi pe o perioadă destul de îndelungată pentru a tonifia musculatura pelviană, incontinența urinară va dispărea.

Câte tipuri de incontinență urinară există?

Există 2 tipuri principale de incontinență urinară:

Incontinența de stres (de efort) datorată unor stresuri fizice, cum ar fi tuşitul, strănutatul, săritul, ridicarea de greutăți.

Incontinența imperioasă numită şi vezică neurologică (o contracție bruscă o mușchilor vezicii urinare). Aceasta determină senzația imperioasă de a urina şi incontinența urinară sau instabilitatea detrusorului (mușchiul detrusor vezical este cel care opreşte fluxul urinar).

Există şi alte tipuri de incontinență dar care sunt mult mai rare.

Incontinența poate fi cauzată de greutatea crescută?

Multe dintre studiile care urmăresc factorii de risc ai acestei afecțiuni, au găsit o asociație între greutatea crescută şi incontinența urinară. Încă nu se cunosc pe deplin cauzele acestei asocieri, dar una dintre ele este presiunea abdominală crescută la persoanele supraponderale. Există un singur studiu complet despre efectele scăderii în greutate asupra incontinenței urinare. În acest studiu, cercetătorii au urmărit femei obeze (cu greutatea aprox. 150 de kg) înainte şi după tratamentul chirurgical al obezității. S-a observat scăderea pierderilor necontrolate de urină după ce aceste femei au scăzut în greutate mai mult de 50 de kg. Dar această descoperire nu poate fi suprapusă femeilor care sunt doar puțin supraponderale. În momentul de față există studii în curs de cercetare care urmăresc aceste lucruri, studii care se vor definitiva şi vom afla concluziile în următorii câțiva ani.

Este sarcina o cauză a incontinenței urinare?

Multe femei dezvoltă insuficiență urinară în timpul sarcinii sau imediat dupa naştere. Cauzele sunt modificările hormonale din aceste perioade, ce afectează inervația pelviană, care la rândul ei determină

>>> continuare în pagina 08

>>> continuare din pagina 07

afectarea musculaturii şi ligamentelor pelviene. Incontinența urinară se instalează frecvent între 6 şi 8 săptămâni după naştere. În general, funcția nervoasă revine la normal în jurul lunii a şasea postpartum şi incontinența urinară dispare.

Ce este instabilitatea detrusorului?

Instabilitatea detrusorului este un alt termen pentru incontinența urinară imperioasă. Această afecțiune constă în nevoia imperioasă de a urina, urmată de pierderea involuntară de urină. Cu toate acestea, medicii nu numesc incontinența imperioasă instabilitatea detrusorului, decât în situația în care instabilitatea este demonstrată prin teste clinice ale vezicii urinare.

Stilul de viață poate cauza insuficiența urinară?

Nu există nici un studiu riguros despre influența stilului de viață asupra incontinenței urinare. Cu toate acestea, medicii recomandă adeseori unele modificări în stilul de viață al pacientului cu incontinență urinară, printre care interzicerea băuturilor care conțin cafeina sau a băuturilor carbogazoase, deoarece s-a observat că aceste modificări au un efect benefic. Relația dintre fumat şi incontinența urinară este neclară, şi există multe studii contradictorii asupra acestui subiect. Medicii recomandă, de asemenea, scăderea în greutate, deşi, după cum am prezentat şi mai sus, nu se cunosc suficient beneficiile acestei recomandări.

Ce este disinergia detrusorului?

Detrusorul este muşchiul sfincterului uretral, al cărui rol este de a controla fluxul urinar. Disinergia detrusorului este un tip particular de incontinență urinară. În mod fiziologic, atunci când o persoană vrea să urineze, muşchii vezicii urinare se contractă, iar detrusorul se relaxează. În cazul persoanei cu disinergie a detrusorului, când aceasta vrea să urineze, muşchii vezicii urinare se contractă (ceea ce este fiziologic normal), iar detrusorul se contractă de asemenea (în timp ce el trebuia să se relaxeze pentru a permite fluxul urinar). Acest tip particular de incontinență apare mai frecvent la pacienții cu afecțiuni ale măduvei spinării. Cu toate acestea, de multe ori diagnosticul nu este cert. Diagnosticul se pune pe baza unor evaluări ale vezicii urinare şi, de multe ori, ceea ce părea a fi contracția detrusorului este de fapt incapacitatea pacientului de a se relaxa în timpul micțiunii.

Incontinența urinară este mai frecventă la femei?

Incontinența urinară este mai frecventă la femei (în special la femeile tinere) decât la bărbați, raportul incidentelor femei : bărbați fiind de 5 : 1.

Poate fi tratată incontinența urinară nocturnă la femeile tinere?

În general, incontinența urinară nocturnă poate fi tratată. Este foarte important de ştiut dacă femeia a avut incontinență întotdeauna sau până în perioada tinereții, după care a dispărut brusc. La unele femei, maturarea axului dintre creier şi vezica urinară (măduva spinării) se definitivează mai târziu, ceea ce explică incontinența urinară până la tinerețe şi apoi dispariția acesteia (odată cu maturarea completă).

Recomandările medicilor în cazul incontinenței urinare nocturne includ restricția lichidiană în timpul serii, folosirea unui ceas cu alarmă care să trezească femeia în mijlocul nopții pentru a urina şi o serie de medicamente.

În alte situatii, cauza incontinenței nocturne este de natură hormonală. Folosirea anticoncepționalelor poate fi eficientă în cazul în care incontinența are un patern ciclic.

Reducerea stresului la pacienții cu scleroză multiplă ameliorează incontinența urinară?

Cauza incontinenței urinare la pacienții cu scleroză multiplă este de natură neurologică. Reducerea stresului, folosită ca unică modalitate de tratament a incontinenței este ineficientă. În schimb, poate fi de ajutor, atunci când este conjugată cu alte metode de tratament.

Care este numărul fiziologic de micțiuni pe zi?

Numărul fiziologic de micțiuni este, în general, de 6 - 9 pe zi. Evident, în cazul consumului lichidian crescut, numărul de micțiuni va creşte. La femei, numărul fiziologic de micțiuni creşte odată cu vârsta.

Sunt eficiente injectările cu colagen?

Injectarea cu colagen este o metodă deosebită de tratament a unui tip de insuficiență de stres, în care muşchiul detrusor este disfuncțional. Avantajul acestei metode este că poate fi practicată la cabinetul medical. Dezavantajul este că organismul uman reabsoarbe colagenul injectat, astfel că metoda va fi eficientă pe o perioadă de aproximativ un an.

Când se foloseste măsurarea PVR?

Măsurarea PVR (post voidal rezidual) constă în măsurarea volumului urinar rezidual după micțiune. Aceasta este o parte importantă a evaluării unei persoane pentru incontinență. De cele mai multe ori, aceasta este normală. În cazul în care nu este normală, va schimba radical schema evaluărilor ulterioare şi de tratament. Valoarea normală a PVR este de aproximativ 50 de cm3, crescând lent cu vârsta.

PVR este crescut în toate tipurile de incontinență?

Creşterea PVR este neobişnuită în incontinența urinară de stres. Cu toate acestea, unele femei pot avea vezica urinară coborâtă față de poziția ei normală în pelvis, ceea ce duce la contorsionarea uretrei, făcând şi mai dificilă golirea ei completă. În aceste situații rare, PVR va fi crescută. Unele dintre aceste femei relatează ca presarea peretelui vaginal anterior (care este alăturat vezicii urinare) în timpul micțiunii, este folositoare pentru o golire adecvată a vezicii urinare.

Care este rata de succes a intervențiilor chirurgicale pentru repoziționarea vezicii urinare?

Există mai multe tipuri de

>>> continuare în pagina 14

NOTĂ: ***Scopul acestei rubrici este de a ajuta cititorii să folosească în mod raţional resursele terapeutice ale plantelor medicinale. Pentru diagnosticul şi tratamentul bolilor apelaţi la medicul de familie sau la un medic specialist.***

Feriga

Feriga (Dryopteris filix) este o plantă ierboasă uşor de recunoscut care creşte frecvent în zona de munte şi poate ajunge până la un metru înălţime. De la ferigă se recoltează în scop medicinal rizomii (Rhizoma Filicis) de preferinţă toamna, în lunile septembrie-octombrie.

Substanţe active şi proprietăţi

În rădăcinile de ferigă s-a pus în evidenţă un fitocomplex numit filicină. Dintre elementele constituente ale filicinei, cel mai activ pare să fie acidul filicic. În plus, rădăcina de ferigă mai conţine tanin, ulei volatil.

Preparatele din rădăcină de ferigă au acţiune vermifugă. Principiile active din rizomul de ferigă au proprietatea de a paraliza musculatura teniilor, precum şi a altor paraziţi intestinali (botriocefalul, ascarizii, anchilostoma). Datorită acestora proprietăţi, preparatele din ferigă au fost utilizate în tratarea parazitozelor intestinale. În prezent, locul acestora este luat de produsele farmaceutice de sinteză.

Administrare

Datorită potenţialului de toxicitate observat în caz de supradozare, extractele din rădăcină de ferigă se administrează numai la indicaţia şi sub supravegherea medicului.

Efecte adverse

Supradozarea se manifestă prin fenomene toxice, cu greaţă, vărsături, diaree, tulburări nervoase, oboseală, somnolenţă, tulburări de vedere şi auz, dereglarea bătăilor inimii etc.

Diverse

Extractele de ferigă se utilizează în medicina veterinară pentru tratarea parazitozelor.

Fasolea (tecile)

Fasolea (Phaseolus vulgaris) este o plantă leguminoasă bine cunoscută în alimentaţie. Fructul se prezintă sub formă de păstăi iar după îndepărtarea boabelor se obţin tecile (Fructus sine semine Phaseoli), utilizate în scop medicinal.

Substanţe active şi proprietăţi

Acestea au un conţinut însemnat de substanţe flavonoide cu acţiune diuretică şi substanţe de natură proteică (arginină, galedină). Tecile de fasole au şi proprietăţi hipoglicemiante, fiind utile ca adjuvant în tratamentul diabetului zaharat.

Indicaţii terapeutice, preparare şi administrare

Decoctul se prepară din 1 lingură de teci de fasole uscate şi mărunţite la o cană cu apă. Se fierb 5 minute şi se beau 3 căni pe zi.

Intră în compoziţia ceaiului antireumatic, a ceaiului dietetic, a comprimatelor Fitodiab, Normodiab.

Dr. VALENTIN NĂDĂŞAN

Materialul a fost preluat cu permisiunea autorului din volumul „Plantele medicinale uzuale în fitoterapie" Editura Prisma 2003.

Dacă doriţi să ne adresaţi întrebări suplimentare în legătură cu fitoterapia, puteţi să o faceţi accesând adresa de internet http://www.sanatateplus.net secţiunea „Întrebări", subsecţiunea „Întrebări medicale".

Se pare că, totuşi, apelurile repetate de a scrie, şi de a scrie scrisori bogate în gânduri şi în conţinut, luna aceasta au fost luate mai în serios, aşa că avem o rubrică „Gânduri…" mai aproape de realitate. Prin urmare, îi redăm şi locul şi spaţiul ce i se cuvin.

Recunosc că alegerea gândurilor exprimate pentru a fi publicate, are o oarecare doză de subiectivism, aşa că îmi cer iertare şi mulţumesc tuturor celor care au scris.

Vă reamintesc că nu numai existenţa sau nu a unor rubrici, ci chiar şi numărul de pagini al revistei depinde de scrisorile şi bogăţia conţinutului lor, aşa că reiau apelul şi vă îndemn pe toţi cititorii: SCRIEŢI!

Fencea Valeria
Ciutelec (Bihor)

Am terminat acum cu mult succes primul an de facultate şi chiar trăiesc cu entuziasm satisfacţia reuşitei terminînd acest prim an cu note maxime. Am plăcerea deosebită de a împărţi marea bucurie şi cu voi. E un semn că nu v-am uitat, că am citit cu mult drag revista. În ciuda faptului că am fost ocupată gîndurile mele bune, rugile mele s-au îndreptat spre toţi cei care, încătuşaţi sub lanţul suferirinţei, s-au adunat sub stindardul revistei Împreună în numele iubirii şi a prieteniei adevărate.

Timpul este într-o goană nebună şi o dată cu el ne ducem şi noi. Trăim bucurii, tristeţi, clipe frumoase sau urîte şi uneori uităm că viaţa ne-a împovărat şi cu durere. În chin şi la necazuri strigăm către Dumnezeu. În momentele scurte de fericire efemeră uităm să spunem mulţumesc. Ieri la încheierea primului an de studenţie am simţit din plin o fericire interioară. Mă gîndeam că încă o dată Dumnezeu mi-a arătat cît de mult mă iubeşte. Mă certam pentru că adesea am uitat să mulţumesc. Ştiu că atunci cînd unii oameni fac ceva pentru noi, mulţumim prin cuvinte, prin diverse atenţii. Bunului Dumnezeu mulţumirile noastre sînt rugăciunile şi cîntările de slavă. Vorbind cu Dumnezeu, graiurile noastre sînt asemenea unui cor de îngeri. Să ne unim vocile într-un imn de laudă şi slavă spre preamărirea celui Prea Înalt: Marele Isus.

Aşa să facem! Iar dacă la cele ce ai spus am adăuga şi ascultare din dragoste, atunci modul de a-I mulţumi şi de a-I fi recunoscători, ar fi deplin.

Felicitări, multe felicitări pentru reuşita ta şi mă bucur să constat că, pe bună dreptate, Lui Îi atribui şi această frumoasă realizare, chiar dacă, sunt convins, ai „tocit" nu glumă! Bunului Dumnezeu Îi datorăm tot ce e bun şi frumos în viețile noastre! Dacă n-ar fi fost şi n-ar fi El….!

Mulţumesc şi mulţumim că ne-ai făcut părtaşi bucuriei tale, că ne-ai purtat în rugăciune şi că ne-ai împărtăşit aceste gânduri frumoase. Domnul cu tine!

Mitoşeru Maria
Botoşani

Primind revistele lunar şi având un coleg de suferinţă, m-am gândit să-i fac o surpriză frumoasă şi să primească şi el revista.

La rândul meu şi mie mi-a făcut cineva surpriza şi îmi amintesc cu bucurie ziua când am primit-o prima dată. Şi în ziua de azi o primesc cu aceeaşi bucurie, fiindcă în ea am găsit unele comori şi lucruri superbe. Poeziile şi mărturiile de viaţă ale unor oameni care au trecut prin mari necazuri, dar cu Domnul au biruit… e ca o întăritură pentru noi.

Domnul a pus ceva plăcut în ei ca să fie atracţie pentru ceilalţi din jur. Slavă Domnului că el ne iubeşte mult. Chiar dacă suntem cu defecte, El Se uită la inimă.

Şi chiar dacă şi inima este murdară şi urâtă, El tot ne iubeşte şi vrea să ne curăţească şi să ne mântuiască. Să avem mereu încredere în El!

Mulţumesc mult pentru tot ceea ce ai scris, pentru toate cuvintele de încurajare. Şi ai dreptate: „*...când Domnul face o lucrare bună, nici vrăjmaşul nu doarme, dar Domnul e mare…*"

Diaconu Stela
Toplița (Harghita)

Vara este un anotimp minunat, un anotimp al florilor, al roadelor pământului, al ciripitului vesel al păsărilor şi al ploilor năvalnice de vară. Sunt convinsă că mulţi oameni care suferă din cauza diferitelor boli, se bucură mult de acest anotimp pentru că au posibilitatea să mai iasă din casă la soare şi la aer. Ce recunoscători ar trebui să fim lui Dumnezeu pentru toată creaţia Sa şi pentru frumuseţea anotimpurilor.

Sunt întru-totul de acord cu tine, chiar dacă vara aceasta a fost şi este mai mult un chin pentru noi, cei din sudul, vestul şi sud-vestul ţării. Însă nu bunul Dumnezeu a tăiat pădurile, a poluat aerul, apele… aşa că noi suntem vinovaţi de toate acestea. Şi lucrurile merg din rău în mai rău!

Cât despre neclarităţile legate de legislaţie, nici cei de la ANPH nu sunt lămuriţi în privinţa unor drepturi, iar ca noi, cititorii, să ne spunem părerile, cred că nu ar ajunge spaţiul.

Mulţumesc pentru fotografie şi pentru cuvintele de apreciere!

>>> continuare în pagina 11

>>> continuare din pagina 10

Cone Emilia
Giarmata Vii (Timiş)

Această revistă a apărut în viaţa mea cân inima îmi era zdrobită... ea mă alină, îmi dă putere să înaintez pe cale... sunt dureri mult mai mari ca a mea.

Eu am un obicei: citesc revista şi subliniez ce mi se pare că mă răscoleşte, că-mi dă putere să merg mai departe; văd că este multă durere, dar şi multe, foarte multe îndemnuri de încurajare.

Să nu ne lăsăm doborâţi de necazuri. Domnul nu ne va lăsa. Să ne punem încrederea sinceră în Isus Hristos pentru că este Fiul lui Dumnezeu şi El ne va ajuta şi nu ne va părăsi niciodată.

După asemenea rânduri despre revistă (plus altele nepublicate) uit şi de oboseală şi de… tot. Mulţumesc!

Cât despre faptul că El nu ne părăseşte niciodată, aşa este, aşa că avem toate motivele să ne încredem în dragostea, înţelepciunea şi purtarea Sa de grijă.

Niţu Laura
Gura Vitioarei (Prahova)

Uneori viaţa ne pare dură, rea parcă cu noi, cu felul nostru de a fi, gândind că şi în situaţia suferinţelor noastre, mai vin şi altele, de parcă nu am suferi îndeajuns.

Trecând prin viaţă, trecând prin experienţe, am învăţat că „El e acolo, lângă tine". Când Dumnezeu plănuieşte să facă ceva deosebit, începe cu o dificultate, când însă intenţionează să facă ceva măreţ, El începe întotdeauna cu o imposibilitate.

Dumnezeu vede totul, cu toată claritatea, când Se uită la noi. El nu vede numai ceea ce suntem, ci ceea ce poate face prin harul Său.

Ori de câteori primesc plic de la tine ştiu dinainte că-i plin de gânduri frumoase şi valoroase ce merită împărtăşite tuturor.

Mulţumesc şi mulţumim, Laura!

Vega Dorina
Arad

A fi ales de Dumnezeu înseamnă a purta în acelaşi timp o cunună a bucuriei, dar şi o cruce a durerii. Adevărul este că Dumnezeu nu alege pe cineva pentru o viaţă uşoară şi confortabilă, nici pentru o bucurie egoistă, ci pentru o lucrare măreaţă pentru slava Sa, dar care va solicita în întregime persoana respectivă.

...noi, persoanele cu dizabilităţi, care am fost dăruiţi de Dumnezeu cu un suflet sensibil, dar din păcate chiar şi în această situaţie sunt mulţi dintre noi care Îl ignoră total pe Dumnezeu şi nici nu vor să audă de El. Nici nu ştiu cât de mult pierd, nu realizează că viaţa fără de El, care ne-a iubit atât de mult nu are nici un sens.

...Îi mulţumesc lui Dumnezeu că sunt mai mult decât biruitoare prin El. Şi-n inima mea s-a cuibărit de multe ori tristeţea, dezamăgirea de a nu putea face multe lucruri,..., am avut clipe de impas şi eşec, m-am frământat şi-am avut parte de descurajări, m-am lovit de răutatea, nepăsarea şi disprețul oamenilor, dar am învins pe rând toate încercările cu ajutorul lui Dumnezeu. Dacă n-ar fi fost El de partea mea, nici nu mai existam astăzi.

Ni se pare uneori că suntem atât de neînsemnaţi şi putem să facem atât de puţin pentru semenii noştri... Dar tocmai lucrurile mărunte, neînsemnate dau suma cea mare: cărămizile aşezate una peste alta dau zidul trainic al casei, milioanele de copaci alcătuiesc pădurea, spicele fac lanul şi secundele tăcute fac timpul...

De aceea îmi îndrept gândurile spre cititorii revistei şi-i îndemn să-şi pună încrederea, nădejdea şi speranţa în Acela care poate face totul pentru noi. Numai El ne dă puterea să trecem cu bine peste încercările acestei vieţi.

Şi ar mai fi fost de scris!

Mulţumesc şi mulţumim şi tare mult m-aş bucura dacă ai aşterne pe hârtie experienţa ta deosebită de viaţă şi ai trimite-o pentru publicare. Cred că mulţi am fi încurajaţi. Eu… aştept!

Neacşu Viorica & Anghel - Petroşani; Pisău Eleonora - Săcele (Braşov); Rădulescu Cătălina - Bărbuleţ (Dâmbovița); Stanciu Costel - Buzău; Latu Leonița - Unteni (Botoşani); Naghi Viorel - Arad; Bădan Elena - I. L. Caragiale (Dâmbovița); Arsene Vasilica; Teodorovici Magdalena - Rădăuţi (Suceava); Pino Andraş Oprea & Violeta - Ploieşti; Crîşmaru Niculina - Brătila (Bacău); Grozavu Adrian - Perişan (Vâlcea); Geta Schipor - Falcău (Suceava); Ungureanu Claudia - Nămoloasa Târg (Galaţi); Nica Gina - Livezi (Bacău); Dumitraşcu Alexandrina - Slobozia; Cîrje Ionuţ - Mogoşoaia.

Chiar dacă sub numele voastre nu am scris nimic datorită spaţiului limitat, nu înseamnă că socotesc ceea ce aţi scris mai puţin valoros. Cuvintele voastre, la fel ca ale celorlalţi, mi-au arătat că preţuiţi revista şi că pentru voi contează dacă ea mai apare sau nu.

Mulţumesc tuturor, aşa cum mulţumesc şi celor care mi-au telefonat. Cuvintele voastre m-au încurajat şi m-au întărit. Îmi cer iertare că numele nu v-a apărut în revistă.

TRECUT ÎN PREZENT

Plesnetul privirii tale,
A răsunat biciuind,
În conştiința-mi temătoare,
Ghemuită-n suflet candid!

Spiritul tău veşnic critic,
Veleitând aroganță de stăpân,
Peste tot ce înseamnă nimic,
Devine ac în carul cu fân!

Rațiunea pură adusă de tine,
Din trecut în prezentul bogat,
Răscoleşte, malaxând amintiri,
Transcendente în sine legat.

Ochii tăi străpung orizonturi,
Căutând cu privirea noi teritorii,
Păstrătoare de secretul cunoaşterii,
Insinuat în vagi nişe aleatorii.

Setea infinită de a şti totul,
Ameţeşte cu himera deşertului,
Dorința sorbirii sevei din stele,
Aducătoare de lumina prezentului!

Mă tem de privirea-ți biciuitoare,
Răscolitoare-n veşnice reîntoarceri,
Trezind din somnul de veghe,
Trecutul păzit de cei doi cerberi!

Stănişor Paul - Rm. Vâlcea

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

RĂSPUNSURI

Sunt un om curios,
Adresez întrebări or'cui
Nu ştiu dacă-i frumos,
Aştept răspuns să-mi spui!

Răspunsurile-s bune
Dar privesc altă lume
Şi aşa am constatat
Că omul e limitat.

Talentul…
(Creatia ta)

Dar am tot căutat
Până când am aflat
Că există Cineva
Răspunsuri a-mi da.

Unde să-L găsesc,
Ca răspunsuri să primesc?
Şi am primit o Carte
Unde-s răspunsurile toate.

Pe Isus L-am descoperit
Răspunsuri prielnice am primit
Am Cartea ca îndrumător
Păşesc cu încredere-n viitor.

Scurtu Vasile - Vlădeni Deal (Botoşani)

ÎNCOTRO?

Încă o dimineață
îşi scrie biografia
în palmele mele.

Pe o plută de iederă
îmi aşez poemele;
nu mai pot alerga:
câteva păsări
mi-au ciugulit tălpile.

Din volumul „Orhidee în cuib de zăpadă”
Magdalena Dorina Suciu

ARŞIȚA DURERII

E arşiță afară
Pământul stă să crape
Şi te întrebi tu oare,
De unde vin aceste toate!

Ridică a ta privire
Chiar de picioarele te ard
Întoarce-te străine
Căci pieri pe a ta cale.

Nu bea, nu chiui
Şi nu te-nveseli amarnic
Nu strânge a ta bucurie
Într-un pahar ce repede se sparge.

Stai şi ascultă
Căci timpul îți vorbeşte
De semnele Scripturii
Şi pasărea-ți vorbeşte.

Că totu-i agitat
Şi zarvă-i peste tot
Nu amâna pe mâine
Căci azi te poți schimba în bine.

Priveşte la Golgota
În arşița durerii
Isus aşteaptă acum
Răspunsul împăcării.

Nu amâna pe mâine
Nu ştii nici chiar minutul
Când ceasul se opreşte
Şi Domnul îți va cere tributul.

Şi greu va fi să dai socot.
Talantul oare unde a fost?
Priveşte în arşița durerii
Şi dă-l răspunsul împăcării.

Şi de vei spune: „Da Isus”
Tu fericit vei fi nespus,
Căci sufletul tău de acum va bea
Apa vie din inima Sa.

Apa vie din Izvorul sfânt
Ce Domnul o dăruie oricând
Acelor ce vor să bea din ea
Şi fericiți vor fi în slava Sa.

Nițu Laura - Gura Vitioarei (Prahova)

Talentul…
(Creatia ta)

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

PREA CALD

E soare, flori în jurul meu
Privesc natura de la o terasă
Prea cald în iulie o spun mereu
Şi caut o umbră deasă
Tu, prietene bun, din lume într-o casă
Strigi la Dumnezeu cum fac şi eu.

Din cînd în cînd privesc în zare
Pe cerul verii caut un nor
Prea cald în iulie pt fiecare
E greu de stat în cărucior
Cu atâtea cât ne dor
Doar la Dumnezeu avem scăpare

O pasăre îşi urmează zborul ei firesc
Adie vîntul parcă a mângâiere
Prea cald în iulie de abia gândesc
Aceste rînduri scrise cu plăcere
Să ajungă la suflet gând curat
Prietene bun ce nu te-am uitat.

Fencea Valeria - Ciutelec (Bihor)

LUPTÂND CU MINE

Mă tulbur iar şi iar simt că mă doare
Când e război pe timp de pace,
Se-nfig în cicatrici din lupte-anterioare
Gânduri ascuțite cu vârfuri ca de lance.

Am mers târâş pe un teren de luptă
Şi am ieşit învinsă, fugind cum fug doar laşii
Crezând că fug de luptă, de greu şi de ispită
Dar Domnul cel din ceruri la luptă-mi duse paşii.

Credeam că fug de mine, că fug de tot ce-i rău
Şi Domnul îmi arată că rău-i pretutindeni
Îl port mereu în mine, e doar în gândul meu,
De nu-l dau eu afară, nu mi-l va scoate nimeni.

Şi viața este lupta cu răul şi cu mine,
Şi voi lupta continuu atât cât voi trăi,
La Domnul cer putere cu multă rugăciune
Şi cer răbdare multă până voi birui.

Pricopie Petrica - Coteşti (Vrancea)

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Cu mare bucurie am primit sugestia voastră de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Ştiu că este greu şi unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (aşa aş fi simţit şi gândit eu în urmă cu câţiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune (ştiu din propria-mi experienţă), încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Aşa cum v-am anunţat, cu ajutorul bunului Dumnezeu, am întocmit şi am înaintat la ASI cererea necesară pentru o nouă sponsorizare, pentru încă un an. Cererea a fost aprobată, însă suma alocată este f. f. f. mică: dacă anul trecut ni s-a aprobat şi ni s-a dat suma de 150.000.000 lei, anul acesta ni s-a aprobat doar 20.000.000 lei. Aceasta în condiţiile în care cheltuielile pe lună se cifrează la 30.000.000 (şi cum în fiecare lună primesc noi adrese…)

Pentru toţi cei care dorim ca această revistă să apară şi în viitor (şi eu cred că toţi ne dorim aceasta), revin cu rugămintea: „genunchiul jos”. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare.

Mulţumiri multe celor care s-au rugat şi vor continua să se roage.

Burcea Aurel - Peretu (Teleorman)

Dragi şi iubiţi fraţi ai aceluiaşi Tată Ceresc, veniţi toţi să ne rugăm la Tatăl Ceresc să ne dea tărie şi putere de a merge mai departe şi să înfruntăm o societate care ne exclude şi nu ne acceptă ci ne consideră nişte „accidente”.

Hai să ne rugăm să le dea Dumnezeu sănătate la sponsori, persoanelor care au probleme în viaţă să înfrunte cu stoicism hopurile vieţii şi vă rog, rugaţi-vă şi pentru mine că am probleme în viaţă.

Berfela Maria - Poienile de sub Munte (Maramureş)

Să ne rugăm pentru familia lui Babi Silviu. Au trecut prin mari încercări. Bunul Dumnezeu să le dea multă sănătate şi să-i ferească de griji şi nevoi.

Oprea Laurian - Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru fratele Burcea Aurel, pentru echipa de realizatori ai revistei „Împreună”, care este o revistă extraordinară.

Ungureanu Claudia - Nămoloasa Târg (Galaţi)

Să ne rugăm pentru ţara noastră şi pentru vremea de acum. Să ne rugăm pentru părinţii care se îngrijesc de noi cu atâta dragoste. Să ne rugăm pentru cei ce ne dăruiesc lună de lună această frumoasă revistă. Mulţumim!

Niţu Laura - Gura Vitioarei (Prahova)

...::: Sfaturi utile şi practice :::... ...::: Sfaturi utile şi practice :::... ...::: Sfaturi utile şi practice :::...

>>> continuare din pagina 08

intervenţii chirurgicale pentru incontinenţa de stres, care repoziţionează vezica urinară prin diverse metode. Rata de succes a intervenţiilor chirurgicale din punct de vedere al vindecării incontinenţei este de 80% la 2 - 5 ani postoperator şi de 60% la 10 ani. Din păcate aceste date sunt generale, deoarece nici un studiu nu a urmărit femeile mai mult de 6 luni postoperator.

Din nefericire, aceste intervenţii nu sunt lipsite de complicaţii. Unele femei sunt vindecate de incontinenţa de stres prin intervenţia chirurgicală, dar au complicaţii printre care incontinenţa urinară imperioasă, prolaps vaginal sau sindrom algic postoperator. Aceste complicaţii apar la 50-60% din cazuri.

Care este tratamentul incontinenţei imperioase?

Există mai multe metode de tratament al incontinenţei imperioase. În general, femeile preferă tratamentele medicamentoase. Din fericire, eficienţa medicamentelor este de 75% în această afecţiune. Dintre alte metode de tratament menţionăm exerciţiile **Kegel**, antrenarea vezicii urinare, stimularea electrică a inervaţiei vezicii urinare, biofeedbackul şi intervenţia chirurgicală. În timp ce unele femei se simt foarte bine cu tratamentul medicamentos, altele au efecte adverse greu de tolerat, ca de exemplu xerostomia (uscăciunea mucoasei bucale). Acestora li se poate recomanda intervenţia chirurgicală, care este complet diferită de cea pentru incontinenţa de stres. Aceasta este o intervenţie mai complicată, motiv pentru care este folosită ca o terapie de ultimă intenţie.

Cum influenţeaza infecţiile urinare incontinenţa urinară?

Infecţiile urinare agravează de obicei incontinenţa urinară. Pe de altă parte, unul dintre simptomele infecţiei urinare este incontinenţa. În acest caz, incontinenţa se ameliorează după tratamentul adecvat al infecţiei urinare. O situaţie clinică mai dificilă apare la femeile în vârstă, deoarece una din 5 femei în jurul vârstei de 65 ani prezintă infecţii urinare repetate. Întrebarea care se pune aici este dacă infecţiile urinare sunt cauza incontinenţei.

În cazul în care incontinenţa nu se ameliorează după tratamentul infecţiilor urinare repetate (de cele mai multe ori asimptomatice la femeile în vârstă) se concluzionează că nu există o relaţie cauză-efect între infecţiile urinare şi incontinenţă.

Cistita interstiţială este o cauză a incontinenţei urinare?

Cistita interstiţială nu poate fi o cauză a incontinenţei urinare. În cazul în care coexistă la aceeaşi femeie, sunt două diagnostice complet diferite.

Sursa:

Http://www.sfatulmedicului.ro/print_article.php?id=285&catname=Urologie

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Anonim

*Pentru **Bivol Dumitru** care pe 9 august împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc multă sănătate, multe bucurii sufleteşti, împlinirea tuturor dorinţelor alături de un sincer şi călduros **„La mulți ani!”***

Mihalea Victorina Sânandrei (Timiş)

***„La mulți ani!”** pentru **Conea Emilia** şi **Sperlea Armand.** Bunul Dumnezeu să vă umple inimile şi viețile cu tot ce are mai bun şi mai frumos, iar revenirea Lui pe norii cerului să vă găsească împăcați cu El.*

Antalucă Mariana Chirnogeni (Constanța)

*Cu ocazia zilei de naştere (8 iulie) a **Adrianei** şi a căsătoriei cu **Nicu Holtei** le urez să fie sănătoşi, binele să le perinde în orice clipă. Le mai urez „Casă de piatră”, fericire şi tot binele din lume. Şi nu uitați că aici, la mal de mare, o inimă bate pentru voi.*

Bologa Anişoara Greci (Mehedinți)

*Pentru **Dorilă Victor** (1 august), **Any Bora** (9 august), **Schipor Stelian** (13 august) şi **Cîciu Elena** (11 august): sănătate, fericire, un viitor presărat cu flori şi un sincer **„La mulți ani!”***

Chită Adriana Răchitoasa (Bacău)

*Pe 1 august **Dorilă Victor** împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc multă sănătate. Iar **Pino Andraş** şi soția sa **Elena**, acum, în luna lui august fac patru ani de la căsătorie. Le doresc tot binele din lume, casă de piatră şi iubire veşnică. **„La mulți ani!”***

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

IMPORTANT

Ciubotariu Liviu - Săueni (Botoşani)

Persoană cu handicap gr. I, sunt foarte necăjit din cauza uzurii căruciorului electric. Merg cu el în jur de 5 km. zilnic, de la garsonieră, la țară, la părinți, unde cresc păsări, gâşte, etc. Vreau să am propriile mele venituri.

*Problema cea mai mare este la cauciucuri. Sunt uzate până la pânză, iar camerele le-am lipit mereu: au una 15 petece, iar cealaltă 14. Am căutat prin toată țara, dar nu sunt de găsit. Caut, cumpăr, sau cei care vor să mă ajute, îi rog să-mi trimită 2 cauciucuri cu tot cu camere, seria **410 - 350 - 6** plată pe loc, cu dobândă şi mii de mulțumiri.*

*Adresa mea este: **Ciubotariu Liviu, str. N. Iorga, nr. 7, bl. 27, sc. A, ap. 1, parter, loc. Săveni, jud. Botoşani, cod 715300; tel. 0742-252179***

IMPORTANT

Pisău Eleonora - Săcele (Braşov)

*Aş dori, dacă se poate, să mă ajute cineva cu un căruț cu motor sau un motoscuter cu trei roți pentru handicap gr. I. Vă rog să fiu apelată la nr. de tel.: **0752-575814**.*

Vă mulțumesc!

IMPORTANT

Radu Isopescu - Sucevița

Vând fotoliu electric rulant, an fabricație 2006, California, U.S.A., în stare perfectă de funcționare, nou, nerulat, 1.000 Euro, negociabil!

*Pot fi contactat la tel. fix: **0230-417239** (după ora 19), tel. mobil: **0728-754580** sau la adresa: **Radu Isopescu, loc. Sucevița, nr. 562, jud. Suceava, cod 727510***

IMPORTANT

Geană Viorel - Cornu (Prahova)

Rog sprijin pentru a găsi şi achiziționa următoarele materiale: placaj de 1 2 mm (aviatic), placaj de 3 mm. din tei, pânze pentru traforaj (Germania) nr 1 2 3, cunoscute şi cu denumirea de Blitzuri. De asemenea, ofer sprijin, cu informații şi modele, pentru cei care lucrează cu traforajul.

*Adresa mea este: **Geană Viorel, str. Toamnei, nr. 722, com. Cornu, jud. Prahova, tel. 0728-213513***

Tyke
Leoaica vegetariana

- continuare -

O istorie interesantă, aproape incredibilă, dar adevărată!!! Aceasta s-a petrecut lângă Seattle (USA), la mijlocul anilor 1950-1960.

O sursă de inspirație

Viața ei s-a dus, dar ceea ce ea ne-a învățat rămâne pentru totdeauna. Printre multele lecții pe care le putem trage este aceea că dragostea alungă suferința şi brutalitatea, această dragoste care după cele câteva clipe dramatice din viața sa, Little Tyke a primit-o şi apoi a împărțit-o şi redat-o înapoi la rândul ei. Mii de persoane au putut să vadă pozele în care o arăta împreună cu prietena ei Becky mieluşeaua şi au fost impresionați, pentru că ele au văzut semnul unei lumi mai bune: două ființe cu o natură atât de diferită care se bucură cot la cot de aceeaşi iubire!

Un prieten avocat a agățat această fotografie mărită în cabinetul său şi le-o arată cuplurilor care vin la el să divorțeze.

O enigmă ştiințifică

În fața cazului lui Little Tyke, ştiința mărturiseşte că se află în fața unei enigme. Leii sunt carnivori şi fără carne îşi pot pierde vederea sau pot să dezvolte o cardiomiopatie progresivă, care este o maladie degenerativă ce antrenează relaxarea muşchilor cardiaci şi dificultăți crescute ale circulației sanguine. Aceasta se întamplă când alimentația felinelor nu conține suficientă taurină, un acid aminic. De mai mult de cincizeci de ani se ştie, grație cercetărilor conduse de Universitatea California (Davis, 1976), că taurina este un element nutritiv esențial pentru pisici. O lipsă de taurină duce la degenerări ale retinei. Rezultatele ulterioare ale cercetărilor au confirmat că lipsa prelungită a taurinei cauzează cardiomiopatia degenerativă. Leii atinşi de această boală cărora li s-a administrat un tratament cu taurină, pot să se vindece de o manieră miraculoasă, atâta timp cât boala nu este prea avansată. Înaintea descoperirii acestui tratament leii nu puteau supraviețui decât câteva zile sau maximum câteva săptămâni acestei teribile maladii. Taurina se găseşte în natură, esențialmente în sursele de origine animală. Laptele şi ouăle o conțin în cantități minime. Little Tyke ar fi primit cantitatea necesară de taurină dacă, pe zi, ar fi absorbit 1.900 litri de lapte şi peste 4.000 de ouă. De unde se ridică justificabil întrebarea: Cum şi din ce sursă a putut Little Tyke să-şi acopere nevoile vitale de taurină?

O provocare

O întrebare şi mai importantă este aceea de a şti de ce «Little Tyke a renegat instictul speciei sale? Pentru public, Little Tyke este o curiozitate; pentru zoologi, o excepție; pentru oamenii de ştiință, o anomalie şi pentru idealişti o sursă de inspirație.

Totuşi Little Tyke nu este un caz izolat. O fotografie de proveniență din oraşul indian d'Allahabad ne arată o altă leoaică inspirată. În cartea sa "Autobiografia unui Yogi", Paramahansa Yogananda citează cazul unei astfel de leoaice care a optat pentru o alimentație bazată pe orez şi lapte.

Sursa: Journal Alliance Végétarienne n° 68 - 2002

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

Un leu kenyan adoptă al cincilea pui de antilopă

(În fotografie Kamuniak împreună cu al doilea pui înfiat)

Într-o ştire a unei agenții de presă din Nairobi capitala Kenyei, prezenta ştirea că o leoaică a adoptat succesiv 4 pui de antilopă din 25 decembrie 2001 şi a luat sub protecția sa un al cincilea pe când se afla în rezervația de la Samburu situată la nord-est de Nairobi.

Îngrijitorii din serviciul kenyan de protecție al faunei (KWS) care-şi începeau serviciul luni au observat leul în compania unui pui de antilopă de câteva zile antilopă cu coarne lungi, care serveşte de obicei ca hrană pentru lei.

Ei şi-au anunțat şeful, a spus unul dintre ei, Isaac Lekutukai. Puiul de antilopă a încercat să se apropie de adevărata sa mamă, care se afla puțin mai departe, dar un mascul de antilopă nu i-a permis, deoarece el era impregnat cu mirosul de la leoaică, a declarat domnul Lekutukai.

Acesta a trebuit să gonească antilopele şi să recupereze puiul, a adăugat îngrijitorul. O echipă de paznici a fost delegată să protejeze leul şi puiul de antilopă, pentru a evita ca acesta să nu fie mâncat de alți lei.

Marți dimineața, am încercat să returnăm leul mamei sale biologice, dar leul avea tendința să se enerveze, când ne apropiam de locul unde dormea puiul, a explicat gardianul şef-adjunct de la rezervația Samburu, Gabriel Lepariyo.

Leul, supranumit Kamuniak (Binecuvântata în limba locală), a devenit celebră pe 25 decembrie, când şi-a arătat afecțiunea pentru primul pui de antilopă. În februarie, Kamuniak a adoptat un al doilea pui, pe care KWS l-a recuperat din junglă pentru a-l hrăni.

Ea a recidivat în aprilie, apoi în mai, de fiecare dată mama antilopă şi-a recuperat puiul când leoaica era plecată la vânat.

Un alt leu a mâncat de altfel unul din puii adoptați de Kamuniak.

- va continua -

Trimis de **TRAIAN FLOREA - Canada**

POȘTA REDACȚIEI

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, data de 1 a fiecărei luni (data la care ajunge scrisoarea la redacție) reprezintă ultima zi de „prindere" a scrisorii în revista din luna respectivă, urmând ca cele care ajung după ziua de 1 să fie „prinse" în revista din luna viitoare. Sfatul meu este să scrieți din timp!

<u>Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!</u>

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Stănișor Paul - Rm. Vâlcea

Mă bucur că se măreşte lista celor care conştientizează şi apreciază eforturile mari şi diverse care se fac pt. ca revista să apară şi să ajungă lunar în mâinile tuturor.

Vă mulțumesc pt. cele scrise, pt. poeziile şi eseurile trimise şi, într-adevăr, aveți dreptate în ceea ce o priveşte pe Victoria Ştefan.

Damian Florin - Bârlad

Din nefericire, nu cunosc pe nimeni cu distrofie musculară care să fi făcut transplant de celule stem (şuşă, primare, mamă, etc.) şi să-şi fi revenit (sau cel puțin să aibă progrese notabile).

Dimpotrivă, din discuțiile avute cu doi mari specialişti în recuperare: dr. Onose Gelu (imobilizat în cărucior) şi Mardare Dinu (ambii cu CV-uri impresionante) mi-au spus că totul este la stadiul de cercetare în toate țările, fără rezultate concrete şi că, poate, în câțiva ani, se va ajunge şi la ceea ce aşteptăm cu toții. Până atunci, mare grijă: costuri f.f.f. mari, rezultate… incerte!

În rest… mulțumesc mult pt. cuvintele de apreciere.

P.V. - Sibiu

Cuvinte calde, pline de apreciere, care mi-au întărit convingere că revista este apreciată şi dorită. Aştept cu nerăbdare povestea vieții tale. Cât despre sprijin… simplu: mandat poştal. Mulțumesc!

Cât despre rugămintea legată de anunț, din cauza unor nedorite încurcături, am luat decizia de a publica numai acele anunțuri trimise direct de persoana în cauză, aşa că… aştept scrisoare direct de la el. Şi o mică nelămurire: transplant de măduvă, sau transplant de celule stem (şuşă, primare, mamă, etc.)?

Cepoi Marcel - Comăneşti

Mulțumesc mult pt. idee şi pt. cuvintele deosebite. Aştept să-mi trimiteți, prin e-mail, un exemplu de pagină.

Radu Isopescu - Sucevița

Cu toată plăcerea am publicat anunțul. Mulțumesc pt. cele scrise la adresa revistei şi țin să vă spun că tare mult m-aş bucura şi eu ca cel puțin 10% dintre cititori să scrie. Şi ai dreptate: nu numai că ar fi material din belşug pt. revistă, dar şi noi ne-am simți mai uniți, mai puternici.

Aştept să te numeri şi în continuare printre cei 10%.

Ciontoş Paraschiva - Bucureşti

Mă bucur că revista vă ajută să mai uitați de necazuri şi-mi pare rău că o primiți doar de 4 luni. M-au bucurat mult versurile trimise: sunteți un copil al bunului Dumnezeu şi ştiți ce înseamnă să vă încredeți în El. Țineți-o tot aşa!

(N-am putut publica versurile, deoarece nu au nici un titlu, iar legat de urări… în revistă public doar urările adresate cu ocazia zilei de naştere. Îmi pare tare rău!)

Cupşa Daniel & Irina - Codlea (Braşov)

Dacă ați scris şi v-ați pus numele (nu public scrisoare, sms sau e-mail dacă nu este pus cel puțin numele şi prenumele) iar ceea ce ați scris a ajuns la mine (unele se pierd pe „drum") şi totuşi nu v-a apărut numele, îmi cer mii de scuze. Repet: singur lucrez revista!

Vă mulțumesc pentru înțelegere şi aştept scrisorile voastre!

Vaşloban Valerica - Miercurea Ciuc

Mă bucur şi-I mulțumesc bunului Dumnezeu că, în ciuda faptului că numele nu a fost chiar corect scris (l-am scris aşa cum l-am primit sau cum l-am înțeles), revistele au ajuns la d-voastră.

De asemenea, m-a bucurat şi mă bucură mult faptul că, în ciuda durerilor prin care ați trecut, încrederea în dragostea Lui este de nezdruncinat. Sunt întru totul de acord: „*...viața e o luptă şi dacă Îl avem în inimă şi în suflet pe Dumnezeu, nimic nu e greu, pentru că DUMNEZEU ESTE IUBIRE!*"

Geană Viorel - Cornu (Prahova)

Cu toată plăcerea v-am publicat anunțurile. Mulțumesc pt. sugestiile făcute, atât în ceea ce priveşte conținutul revistei, cât şi în expedierea revistei în urma întocmirii de către fiecare cititor a unui abonament.

Dănilă Neculai - Suceava

O scrisoare atât de bogată în subiectele care le tratează. Mulțumesc mult pt. urări, pt. cuvintele de apreciere, pt. frumoasele făgăduințe din Cuvântul Domnului, pt.…

Într-adevăr, societatea în care trăim… însă nici noi nu ne implicăm, ci stăm în cochilia noastră aşteptând ca ea (societatea) să se schimbe. Şi nu-i bine!

Cât despre poezii, aşa cum v-am spus şi-n numărul trecut: creații proprii.

Bunul Dumnezeu să vă întărească şi să ne întărească pe toți!

Ciobanu Marcel - Botoşani

Mă bucur că revista v-a fost şi vă este de folos, ajutându-vă să creați bune relații. Într-adevăr „*viața merge mai departe*".

Nu era nevoie să-mi trimiteți acel certificat.

Pavelescu Marinică - Piscul Sadovei (Dolj)

Cred că nu este lună în care să nu primesc scrisoare de la d-voastră şi vă mulțumesc pt. aceasta. Cât despre evenimentele, căldurile şi seceta din timpul acesta (la „Ştiri" zilele acestea spuneau că până şi în deşertul Sahara a fost mai răcoare!!!) profețiile din Cuvântul Domnului sunt clare!

Scurtu Vasile - Vlădeni Deal (Botoşani)

Mulțumesc pt. scrisoare, pt. sfaturi şi pt. ilustrația împărtăşită. Dacă se va ajunge la abonament, în nici un caz suma nu se va ridica la 50 lei / an.

Începând cu luna aceasta, aşa cum m-ai rugat, revista adresată ție va fi trimisă numai pe adresa ta de acasă.

Cupşa Anuca - Cupşeni (Maramureş)

Salutări calde şi ție şi Marinelei! Mulțumesc, atât pt. cuvintele calde, de apreciere, precum şi pt. sfaturile legate de propria-mi sănătate. Eşti mult binecuvântată dacă în atât de mulți ani nu ai avut parte de nici o escară. Mulțumeşte-I bunului Dumnezeu, că ai de ce. Ți-o spune cineva care, în cei 21 ani petrecuți în cărucior, a avut parte de peste 30 de escare. Mulțumesc însă din toată inima Marelui Medic că le-a vindecat pe toate.

Cât despre nu ştiu ce căi şi metode de vindecare, dată fiind lupta cosmică dintre Bunul Dumnezeu şi cel rău, <u>mare grijă</u>: nu toate sunt de la El!

Genev Ionel - Olteni (Teleorman)

Tare mult m-am bucurat văzând plic de la mata', însă desfăcându-l şi citind… Offf!

Nu ştiu când pot ajunge pe la matale, deoarece mi-e foarte greu pe căldurile astea. Şi cum în maşină este cu cel puțin 10 grade mai cald decât afară…

Fii tare 'nea Ionele! Maranatha!

Rus Angela - Lucia Călacea (Bihor)

Nu pot să încep scrisoarea decât mulțumind pentru tot. Sunteți un om deosebit, o adevărată luptătoare şi aveți perfectă dreptate când spuneți că „*suferințele sunt ca nişte lentile care ne ajută să-L vedem pe Hristos în toată slava şi frumusețea Lui*".

Continuați şi să continuăm să privim cu toții (aşa cum frumos spuneți în scrisoare): „*cu credință şi speranță spre viitorul luminos care ne stă în față împreună cu Domnul Isus Hristos*".

Aşa să vă ajute şi să ne ajute bunul Dumnezeu!

Lupu Mihaela Daniela - Gălăteni (Teleorman)

Într-adevăr, prin multe ai trecut în toți aceşti ani, iar faptul că ai trecut cu bine prin toate şi că îți faci şi planuri de viitor, spune multe despre tine. Fii puternică şi în continuare şi încrede-te în Cel care te-a creat şi S-a jertfit pentru tine, chiar dacă nu înțelegi ce? cum? de ce? etc. Cartea „Iov" din Sfânta Scriptură ne ajută să înțelegem că nu bunul Dumnezeu aduce necazurile.

Mă bucur că revista înseamnă atât de mult pt. tine şi-ți mulțumesc

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

pt. cuvintele de apreciere şi încurajare. Mă bucur mult că vrei să-ţi continui studiile. Din nefericire nu cunosc şi nici nu am găsit pe Internet adresa vreunei şcoli (liceu) cu internat. Nu mi-ai spus însă dacă să fie specială, pt. persoane cu handicap, sau normală. **Ştiu că sunt cu internat, şi normale şi speciale, şi de aceea rog pe prietenii revistei, care cunosc astfel de adrese, să mi le transmită cât mai repede.**

Ciobanu Marcel - Botoşani

M-a bucurat primirea scrisorii şi am transmis mulţumirile tale persoanei care ţi-a trimis acel film deosebit.

Cât despre mesajul prsonal pe care doreşti să-l transmiţi prin revistă, aşa cum am specificat de atâtea şi atâtea ori: nu se publică mesaje personale, exceptând urările cu ocazia zilei de naştere!

Matei Daniela - Nadăşa (Mureş)

Mă doare că treci prin atâtea probleme, dar mă bucură mult că sunt şanse ca, bunul Dumnezeu, prin intermediul revistei, să facă să răsară soarele şi pe strada ta.

Cât despre transmiterea acelui mesaj personal… regret. Citeşte deasupra şi… transmite-l personal.

Patriche Dorin - Galaţi

Regret enorm că nu ai primit revista din luna mai şi regret şi mai tare faptul că nu ţi-o pot trimite. Dacă mi-ai fi scris imediat, în luna iunie, despre faptul că nu ai primit-o… (Scrisoarea a ajuns la mine la sfârşitul lui iulie!)

Antalucă Mariana - Chirnogeni (Constanţa)

Mulţumesc mult pt. cuvintele de apreciere. Cât despre urare, cum tu ai expediat-o în luna iulie (2 iulie - data ştampilei de expediere), cum putea ea să fie publicată tot în luna iulie!

Vladu Gheorghe - Piscu Sadovei (Dolj)

Plină de observaţii pertinente scrisoarea d-voastră. Ce v-a hotărî Comisia de Expertiză, nu ştiu, însă cu certitudine nu există întâmplare, ci călăuzirea, providenţa bunului Dumnezeu. Citiţi vă rog Romani cap. 8, vers. 28.

Aştept să mai scrieţi.

Roman Octavian - Snagov

Multe gânduri şi multe informaţii în scrisoarea ta, ca şi afirmaţii frumoase la adresa revistei. Mulţumesc.

Să ştii că sunt întru-totul de acord cu prietenul tău care a spus că „*noi ar trebui să schimbăm mentalitatea prin tot ceea ce am făcut şi facem fiecare*”.

Cât despre ceea ce ai acum pe inimă... cu Domnul înainte că-i bine!

Bologa Anişoara - Greci (Mehedinţi)

Mă bucur că revistele re-retrimise au ajuns, în sfârşit, la tine. Sugestia mea este să faci o sesizare la poştă. Este posibil ca să nu-ţi pot retrimite mereu revista. Tu hotărăşti.

În rest, mulţumesc pt. salutări, pt. adrese şi transmite salutările mele mamei tale şi Geaninei.

Chită Adriana - Răchitoasa (Bacău)

Într-adevăr, oricine (ţăran, persoană cu dizabilităţi…) „*ridică*” o rugăciune către bunul Dumnezeu, primeşte putere de a merge mai departe.

Mulţumesc pt. cuvintele frumoase scrise la adresa revistei.

Pricopie Petrica - Coteşti (Vrancea)

Sunt impresionat de tot ceea ce ai scris despre plagiat şi sunt întru-totul de acord cu tine. Cât despre faptul că mai sunt şi oameni neserioşi printre noi… cred şi eu că „*încă nu au gustat amarul… încă sunt sub aripa naivităţii unde cred că pot face şi spune orice*” şi că odată „*vor simţi durerea pe care ei înşişi au provocat-o altora şi abia atunci vor înţelege*”.

Mulţumesc pt. poezii şi aştept să mai trimiţi şi altele, „rupte” din sufletul şi trăirile tale. Mulţumim!

Popescu Nicoleta - Bughea de Jos (Argeş)

Scrisoarea ta, cu prezentarea tuturor marilor nenorociri şi urâţenii care se întâmplă şi se prezintă la TV, parcă citează din Sfânta Scriptură ceea ce se va petrece pe pământ înainte de revenirea Domnului (Matei 24; 2 Timotei 3; 1-5; etc). Ce să facem? Acestea sunt timpurile pe care le trăim şi pe care le-am provocat şi le provocăm noi, oamenii!

Aştept să ne mai scrii!

Doresc să corespondeze:

Geană Viorel - Cornu (Prahova)

Domn, 50 ani, cu dizabilitate gr. I, parapareză spastică, doresc să corespondez cu cei interesaţi. Hobby: arta traforajului.

Adresa mea este: ***Geană Viorel, str. Toamnei, nr. 722, com. Cornu, jud. Prahova, tel. 0728-213513***

Stănică Ion Claudiu - Bîlta Filiaşi (Dolj)

Mă numesc Stănică Ion Claudiu, am 29 de ani, am handicap gr. I şi sunt adventist. Doresc să corespondez cu fete care iubesc pe Dumnezeu, pentru prietenie şi căsătorie.

Stănică Ion Claudiu, str. Panduri, nr. 80, loc. Bîlta Filiaşi, jud. Dolj, cod 205302, tel. 0748-208320

Radu Claudia - Drăgăneşti (Prahova)

Mă numesc Claudia, am 23 de ani şi doresc ca, prin intermediul d-voastră şi cu ajutorul bunului Dumnezeu, să-mi fac prieteni şi prietene.

Vă rog să-mi publicaţi nr. de telefon: ***0721-505047***

Claudiu Bora - Cuenca (Spania)

Numele meu este Claudiu Bora, am 35 de ani, sunt din Bistriţa-Năsăud dar rezidez într-un orăşel frumos de munte, Cuenca, Spania. Am diagnosticul de "Nanism Hipofizar" şi doresc să corespondez. Sunt pasionat de literatură, calculatoare, muzică. Îmi plac filmele de calitate şi îmi place să călătoresc. Pot fi contactat pe adresa de e-mail ***claudiubora7@yahoo.com*** *sau id-ul de yahoo messenger* ***claudiubora7****. Aştept mesajele dvs. şi vă promit că voi răspunde întotdeauna!*

Vă mulţumesc!

Drăghici Ionela - Berteştii de Sus (Brăila)

Mă numesc Ionela, am 38 ani, am gr. I (tetraparează spastică nu merg deloc pe picioare) şi sunt ortodoxă. Îmi caut jumătatea vieţii mele (viitorul soţ) într-un bărbat bun, iubitor, sincer, cu gr. II (ca să mă ajute), tandru, înţelegător, ortodox, antialcoolic, antifumător, să aibă între 38 40 ani, să mă iubească şi să mă accepte aşa cum sunt. Aştept doar sms: ***0721-183542; 0726-786589*** *sau* ***0767-810957****.*

Rog sinceritate maximă!

Vladu Gheorghe - Piscu Sadovei (Dolj)

Am 49 ani, 1,73 / 80, brunet, pensionat gr. II. Proprietar singur, fără trecut istoric, caut fată tânără sau de seama mea, pentru corespondenţă / prietenie / căsătorie.

Vladu Gheorghe, loc. Piscu Sadovei, nr. 368, jud. Dolj, cod 207506

Cîrje Ionuţ - Mogoşoaia

De ce oamenii dizabili n-au fericire? Doresc să cunosc o fată pentru prietenie, căsătorie. Tel. ***0724-619378*** *şi* ***0724-619377***

SPONSOR: S.C. RELIAN S.A., distribuitor utilaje agricole, sisteme de irigat prin picurare, etc. CONTACT: Şos. Alexandriei, nr.220, sector 5, Bucureşti tel. 021-4205914; 0742-358431

Asociaţia "HandHope" Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240, Tel. 0247-327122; 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com

Tipărit la: Tipografia A.F. Gîgîlice Petre - telefon 0247-313041